



DBT

(Terapia Comportamental Dialética)

para
leigos

Amostrado

**Gillian Galen e
Blaise Aguirre**



ALTA BOOKS
EDITORA
Rio de Janeiro, 2022

Sumário

INTRODUÇÃO	1
Sobre Este Livro	1
Penso que...	3
Ícones Usados Neste Livro	3
Além Deste Livro	4
Daqui para Lá, de Lá para Cá	4
PARTE 1: AO QUE INTERESSA	5
CAPÍTULO 1: E Lá Vamos Nós	7
Os Principais Pilares da DBT	8
Visão Geral dos Modos e das Funções do Tratamento da DBT ..	8
Os quatro modos da terapia	9
As cinco funções do tratamento	9
Focando a Estrutura Teórica da DBT	10
Olhando os Estágios de Tratamento	11
Esmiuçando as Habilidades da DBT	12
Os Mecanismos da DBT	13
Tratando Condições Específicas	13
CAPÍTULO 2: Entendendo a Terapia Comportamental Dialética (DBT)	15
Começando com a Teoria Biossocial	16
Tipos de desregulação	16
Ambiente invalidante	18
As Funções e os Objetivos do Tratamento Abrangente	20
Motivar o paciente e o terapeuta	20
Ensinar novos mecanismos de enfrentamento ao paciente	20
Incorporar novas habilidades ao cotidiano do paciente ..	21
Apoiar o terapeuta	21
Estruturar o ambiente do paciente	22
Olhando os Modos de Tratamento	22
Treinamento de habilidades	22
Terapia individual	23
Treinamento de habilidades por telefone	23
O grupo de consultoria para o terapeuta	24
Incorporando a Dialética	24
Procurando várias verdades em qualquer situação	26
Da contradição à síntese	26

CAPÍTULO 3: Aceitando Vários Pontos de Vista	29
Questionando Sua Primeira Reação	30
Percebendo que sua primeira reação pode ser exagerada ..	30
Combinando sua reação com o que está na sua frente ...	31
Pausando antes de agir	32
Expandindo Sua Percepção	32
Considerando o ponto de vista de seu terapeuta	33
Fazendo um acordo	34
Agindo com um propósito	35
Olhando para Si Mesmo com Olhos Amigáveis	35
CAPÍTULO 4: Do Impulso à Espontaneidade	37
Distinguindo Impulsividade e Espontaneidade	38
Superando Sua Primeira Reação	39
Respirando	39
Encontrando o equilíbrio emocional	40
O Poder da Abertura	42
Vendo diferentes perspectivas	42
Ampliando a gama de emoções	44
Libertando-se de escolhas rígidas	45
Tornando Negativos Positivos	48
Novos padrões de pensamento	48
Trocando comportamentos autodestrutivos por saudáveis	49
Confiando em suas respostas	50
PARTE 2: ENTENDENDO	53
CAPÍTULO 5: Entendendo Suas Emoções	55
Sabendo como Você Está Se Sentindo	56
Distinguindo entre as emoções primárias e as secundárias	57
Prestando atenção ao que você sente	59
Encarando Reações Desproporcionais	61
Percebendo se sua reação é exagerada	61
Do reconhecimento à regulação	62
Identificando e Lidando com Áreas Problemáticas	63
Observando o que o estressa	64
Descobrimdo soluções de enfrentamento	65
CAPÍTULO 6: Entendendo Seus Comportamentos	67
Como as Emoções Se Manifestam	68
Identificando e Lidando com Gatilhos Emocionais	69
Limitando o poder	70
Minimizando o poder	71
Amarrando Comportamentos Específicos a Reações Específicas	73

	Compreendendo respostas físicas e sentimentos conscientes	73
	Estabelecendo novos caminhos	74
CAPÍTULO 7:	Entendendo como Você Pensa	77
	Investigando Sua Conversa Interna	77
	Mindfulness do pensamento atual	79
	Usando a reavaliação cognitiva	80
	Verificando os fatos	81
	Observando Suas Reações	83
	O que você sente sobre seus sentimentos	83
	Avaliando suas suposições	85
	Contabilizando seus autojulgamentos	86
CAPÍTULO 8:	Entendendo Seus Relacionamentos	89
	A Dinâmica dos Relacionamentos	89
	A sua bagagem	90
	Aceitando a perspectiva do outro	93
	Melhorando a Comunicação	93
	Verificando sua conversa interna	93
	Abrindo-se para ouvir honestamente	94
	Aceitando uma gama de perspectivas	94
	Permitindo Mais Possibilidades	95
	Dispondo-se a criar novas dinâmicas	95
	Aprimorando as boas práticas e abandonando as prejudiciais	96
	PARTE 3: AS HABILIDADES DA DBT	99
CAPÍTULO 9:	Pensando no Mindfulness	101
	Explorando Sua Própria Mente	102
	Descobrimo a essência do mindfulness	103
	Pesquisando os três estados de mente	103
	Praticando o mindfulness com as habilidades WHAT	104
	Praticando o mindfulness com as habilidades HOW	107
	Ganhando tempo e criando rotina	110
	Entendendo os Tipos de Mindfulness	111
	Mindfulness de concentração	111
	Mindfulness gerativo	112
	Mindfulness receptivo	115
	Mindfulness reflexivo	115
	Os Benefícios do Mindfulness	116
	Aproveitando o foco	116
	Relaxando fácil	117
	Criando um espaço saudável em sua mente	117
	Acalmando suas emoções	118

CAPÍTULO 10: Regulando Suas Emoções	121
Virando a Chave da Regulação Emocional	122
Reduzindo a vulnerabilidade emocional com ABC SABER. .	122
Praticando ações opostas	126
Sendo gentil com você mesmo.	128
Sendo Seu Próprio Suporte Emocional.	129
Reavaliando seus sentimentos.	129
Adotando práticas saudáveis de autorrelaxamento.	130
CAPÍTULO 11: Tolerando o Mal-estar	133
Manejando Momentos Difíceis com as Habilidades de Sobrevivência à Crise	134
Distraíndo-se	136
Acalmando-se	138
Reconhecendo que Tudo Tem Motivo	138
Vendo um exemplo da vida real.	139
Mudando sua perspectiva.	140
Limitando a Impulsividade.	141
Obtendo gratificações de curto prazo	141
Melhorando sua situação.	142
Usando prós e contras.	144
Fazendo Sua Própria Gestão de Crises	145
Aceitando sua situação	145
Uma dica rápida	151
Uma rebelião alternativa	152
CAPÍTULO 12: Aumentando Sua Eficácia Interpessoal	153
Antes de Começar: Estando Ciente dos Obstáculos.	154
Dominando as Habilidades DEAR MAN.	155
Descreva.	156
Expresse.	156
Seja assertivo.	157
Reforce	157
Mantenha-se em mindfulness	158
Aparente confiança.	158
Negocie	158
Praticando a Arte da Validação.	159
Diferentes métodos de validação	160
Validando em meio à discordância	162
Resolução de problemas e validação	162
Comunicação com Habilidades GIVE	163
Mantendo-se Fiel a Si Mesmo com a Habilidade FAST.	164
Combinando GIVE e FAST	165
Resumindo Tudo	166

CAPÍTULO 13: Minando o Dualismo	167
Encontrando o Equilíbrio	168
Validação	168
Behaviorismo	169
Dialética	171
Abraçando a Cooperação e o Compromisso	172
Há mais de um ponto de vista para cada situação	172
A mudança é a única constante	173
A mudança é transacional	174
PARTE 4: OS ELEMENTOS DA DBT	175
CAPÍTULO 14: Explorando o Básico	177
Mano a Mano: A Terapia Individual	178
Encontrando um terapeuta individual	178
Definindo um objetivo alcançável	180
Tirando o máximo das sessões individuais	180
Todos Juntos: Terapia de Grupo	181
Juntando-se a um grupo	182
Estratégias de compartilhamento	182
Ganhando mais com o grupo	183
Conexão: Treinamento por Telefone	183
Antes de começar: Os parâmetros	184
Pedindo ajuda	185
Pedindo validação	186
Ajustando o relacionamento	186
Compartilhando boas notícias	187
CAPÍTULO 15: Abraçando a Dialética	189
No Começo: Tropeçando na Dialética	190
Pensando Dialeticamente	191
Vendo os Principais Dilemas Dialéticos Enfrentados no Tratamento	192
Vulnerabilidade emocional versus autoinvalidação	193
Passividade ativa versus competência aparente	193
Crise implacável versus luto inibido	194
Os Dilemas Dialéticos da Paternidade: Minando o Dualismo ..	194
Desprezar o comportamento problemático versus exagerar o comportamento típico	194
Promover a dependência versus forçar a independência ..	195
Ser muito rígido versus ser muito frouxo	196
Compreendendo as Intervenções Dialéticas do Terapeuta ..	197
Irreverência versus reciprocidade	197
Intervenção ambiental versus consulta ao paciente	198
Resolução de problemas versus validação	198

CAPÍTULO 16: Estruturando o Ambiente	201
Adicionando Estrutura a Dois Ambientes Diferentes	202
Resolvendo de Cinco Maneiras	203
Construindo uma Estrutura	204
Fazendo compromissos	204
Mantendo-se fiel ao plano	206
Estruturação de Sessões Individuais	208
Revisando seu cartão-diário	208
Dando atenção à hierarquia de alvos	208
Análise em cadeia do principal alvo	209
Tecendo a análise de solução	212
Descendo na hierarquia para discutir as habilidades relacionadas ao cotidiano	213
Usando a Estrutura em Diferentes Contextos	213
Prisões	213
Escolas	214
Hospitais	215
Terapia para pessoas com <i>deficits</i> de desenvolvimento ..	216
CAPÍTULO 17: O Grupo de Consultoria	219
Unindo-se a um Grupo de Consultoria	220
Terapia para terapeutas	220
Acordos do grupo de consultoria	223
Cumprindo a Agenda	225
Estruturando uma reunião	225
Entendendo as funções no grupo	227
CAPÍTULO 18: Rastreamento Sua Experiência	229
Mantendo um Cartão-diário	229
Registrando suas emoções	230
Rastreamento suas reações	232
Identificando as habilidades que você usa	234
Analisando Seu Comportamento	236
Análise em cadeia	236
Análise de solução	239
Análise de elos perdidos	241
CAPÍTULO 19: Criando e Mantendo a Motivação	243
Tendo Motivação para a Terapia	244
Distinguindo motivação e habilidade	244
Movendo-se para a aceitação	245
Motivação Cada Vez Maior	247
Ideias da TCC	247
A abordagem da DBT	249
Mantendo a Motivação	250
Olhos no prêmio	251
Quando a motivação falha	252

PARTE 5: A DBT EM CONDIÇÕES ESPECÍFICAS..... 255

CAPÍTULO 20: Transtornos de Humor e de Personalidade.. 257

Tratando o Transtorno da Personalidade Borderline.....	257
Os nove critérios do DSM para o TPB.....	258
As cinco áreas da desregulação descritas pela Dra. Linehan.....	261
Manejando Seus Humores.....	265
Lidando com a depressão.....	265
Lidando com a mania.....	267
Aliviando a Ansiedade.....	268
Os componentes da ansiedade.....	268
Manifestações comuns da ansiedade e sua química.....	270
Controlando a ansiedade excessiva.....	271
Sentir ansiedade como um sinal útil.....	273

CAPÍTULO 21: Aplicando o Trauma..... 275

Vendo os Fundamentos da DBT PE.....	276
Evitando a evitação.....	277
Vendo como a DBT PE funciona.....	277
Sabendo quando estiver pronto.....	279
DBT-TEPT: Um Modelo Alternativo.....	280
Investigando o Dilema da Dissociação.....	281

CAPÍTULO 22: Lidando com Adições Comportamentais... 283

Uma Nota sobre a Dopamina.....	284
Trabalhando a Dependência.....	285
Identificando o uso de substâncias e os transtornos induzidos por elas.....	286
Habilidades da DBT para tratar transtornos por uso de substâncias.....	288
Diferenças da DBT padrão.....	291
Diferenças da DBT para transtornos por uso de substâncias.....	292
DBT para TUS sem desregulação emocional.....	293
Superando Transtornos Alimentares.....	294
Transtorno de compulsão alimentar periódica.....	294
Outros transtornos alimentares.....	296
O modelo de tratamento da DBT para transtornos alimentares.....	297
Ganhando Terreno no Transtorno Dismórfico Corporal.....	301
Abordando falhas percebidas.....	301
Lidando com problemas particulares.....	305
Controlando Comportamentos Aditivos.....	306
Atividades que podem se tornar adições.....	306
Quando usar a DBT para adições comportamentais em geral.....	309

CAPÍTULO 23: Comportamentos Contraproducentes	311
Lidando com a Autoinvalidação	312
Saindo do ciclo com a autovalidação.	312
Afastando-se da vergonha.	313
Experimentando a exposição	315
Buscando segurança	317
Lidando com o Autodesprezo.	320
Amor-próprio como ação oposta.	321
Elementos necessários para praticar o amor-próprio.	322
Equilibrando Solitude e Conectividade	323
Exílio	324
Solidão	324
Vazio	326
PARTE 6: A PARTE DOS DEZ	331
CAPÍTULO 24: Dez Práticas de Mindfulness	333
Observe uma Coceira	334
Observe o Desejo de Engolir	334
Observe Suas Mãos	334
Observe Sua Respiração com a Respiração de Escada	335
Descreva uma Postagem das Redes Sociais.	335
Descreva uma Emoção Difícil ou Dolorosa.	336
Descreva os Sons a Seu Redor	336
Fique sobre uma Perna Só	336
Escreva com Sua Mão Não Dominante	337
Dirija um Carro com Total Atenção	337
CAPÍTULO 25: Dez Meios para uma Vida Antidepressiva	339
Praticando Exercícios	340
Meditando	340
Comendo Menos Refinados	340
Cuidado com o Álcool e Outras Drogas	341
Dormindo o Suficiente	342
Cultivando a Interação Social e a Conexão.	343
Adicionando Lazer e Relaxamento à Sua Rotina	343
Entrando em Contato com o Verde e o Meio Ambiente	344
Cuidando de Animais de Estimação e Outros Animais.	344
Arranjando Tempo para a Fé e para as Orações.	345
CAPÍTULO 26: Dez Mitos sobre a DBT	347
Mito: A DBT Trata Apenas Transtorno da Personalidade Borderline	347
Mito: Terapeutas de DBT Ensinam Habilidades de um Manual; Não É Terapia de Fato	348
Mito: A DBT Demanda Anos até que Você Sinta Alguma Melhora	348

Mito: A DBT É uma Terapia de Prevenção do Suicídio	349
Mito: Se Nenhuma Outra Terapia Ajudou, a DBT Também Não Ajudará.	349
Mito: Ao Iniciar a DBT, Você Precisa Continuá-la para Sempre	349
Mito: Você Tem que Seguir o Budismo para Fazer a DBT	350
Mito: A DBT É um Culto	350
Mito: Há Poucas Evidências de que a DBT Funciona	350
Mito: A DBT Não Se Interessa pelas “Raízes” das Doenças Mentais.	351
ÍNDICE	353

Amostra

1

Ao que Interessa

Amostra

NESTA PARTE...

Descubra como a terapia comportamental dialética (DBT) foi desenvolvida.

Compreenda os componentes de um tratamento abrangente usando a DBT.

Reconheça os elementos de uma prática de mindfulness contemplativo como uma parte central da DBT e descubra como aceitar vários pontos de vista.

Entrelace o behaviorismo nas práticas de mindfulness para desenvolver uma terapia completa.

- » Olhando os pilares, os modos e as funções da DBT
- » Conhecendo a estrutura teórica
- » Percorrendo os estágios de tratamento
- » Vendo as habilidades básicas
- » Entendendo a mecânica
- » Tratando condições específicas

Capítulo **1**

E Lá Vamos Nós

Entrar no mundo da terapia comportamental dialética (DBT) é entrar em um mundo que se concentra no processo filosófico da dialética, ao mesmo tempo em que atende ao princípio psicológico de behaviorismo e mudança. Imagine entrar em uma terapia que lhe diz que tudo é composto de opostos, que esses opostos são todos verdadeiros, que tudo muda, exceto a própria mudança, e que o processo de sair do sofrimento começa pela aceitação de que todas essas coisas são verdadeiras. Este capítulo lhe apresenta o básico.

Os Principais Pilares da DBT



LEMBRE-SE

A DBT se baseia em três principais pilares filosóficos e científicos. São pressupostos específicos que unificam o tratamento:

- » **Todas as coisas estão interligadas.** Tudo e todos estão interligados e são interdependentes. Todos fazemos parte da tapeçaria maior da vida, uma comunidade de seres que nos apoia e sustenta. Também estamos conectados à nossa família, aos nossos amigos e à comunidade. Precisamos dos outros, e os outros precisam de nós.
- » **A mudança é constante e inevitável.** Esta não é uma ideia nova. O filósofo pré-socrático Heráclito disse: “A única constante da vida é a mudança.” A vida é cheia de sofrimento, mas, como a mudança acontece, sendo ela a única certeza, seu sofrimento também mudará.
- » **Os opostos podem ser integrados para formar um quadro mais próximo da verdade.** Esta ideia está no cerne da dialética. Uma síntese dialética combina a tese (uma ideia) e a antítese (seu oposto). Ao chegar à síntese das duas ideias, o processo nunca introduz um novo conceito que não seja encontrado na tese ou na antítese. A rigor, a síntese incorpora um conceito da tese e outro da antítese.

Confira o Capítulo 2 para mais informações sobre os principais pilares da DBT.

Visão Geral dos Modos e das Funções do Tratamento da DBT

A DBT foi desenvolvida pela Dra. Marsha Linehan para o tratamento de pessoas que lutavam contra o comportamento autodestrutivo e suicida e, posteriormente, tornou-se o tratamento padrão-ouro para a condição conhecida como transtorno da personalidade borderline (TPB), que revisamos de modo abrangente no Capítulo 20. O tratamento atrai muitos terapeutas e pacientes, não apenas porque é muito útil, mas porque integra quatro elementos essenciais em um tratamento abrangente, abordando os elementos biológicos, ambientais, espirituais e comportamentais da luta de uma pessoa. Também é único em seu foco em equilibrar a necessidade de uma pessoa mudar e, ao mesmo tempo, ser completamente aceita por quem ela é, no momento presente.

Como você descobrirá no Capítulo 2, a DBT fornece o tratamento por meio de quatro modos, e eles abordam as cinco funções de um tratamento abrangente.



LEMBRE-SE

Os quatro modos da terapia

Há quatro modos de terapia, detalhados no Capítulo 14:

- » **Terapia individual:** Um terapeuta treinado trabalha com você para aplicar as habilidades recém-aprendidas aos desafios de sua vida.
- » **Grupo de treinamento de habilidades:** Com um grupo de outros pacientes, você aprende novas habilidades comportamentais, completa as tarefas de casa e faz *role-play* de novas maneiras de interagir com as pessoas.
- » **Treinamento de habilidades por telefone:** Você pode ligar para seu terapeuta entre as sessões para receber orientações sobre como lidar com situações difíceis à medida que elas surgirem.
- » **Grupo de consultoria para o terapeuta:** Seu terapeuta individual se reúne com outros terapeutas que também estão fornecendo tratamento de DBT. Essas reuniões os ajudam a enfrentar questões difíceis e complexas relacionadas à terapia e lhes dão novas ideias sobre o que fazer quando ficam travados. O Capítulo 17 apresenta mais detalhes.

As cinco funções do tratamento



LEMBRE-SE

Como visto na seção anterior, a DBT é um programa abrangente. Assim, é uma coleção de tratamentos, em vez de um único método conduzido por um único terapeuta com um único paciente. Qualquer programa, seja qual for sua escolha, deve abordar as cinco funções-chave do tratamento (revisadas na Parte 4):

- » **Aumentar sua motivação para mudar:** Mudar comportamentos autodestrutivos e mal-adaptativos é difícil, e é fácil ficar desanimado. Seu terapeuta individual trabalhará com você para garantir que permaneça no caminho certo e reduza quaisquer comportamentos incoerentes com uma vida que valha a pena ser vivida. Na terapia individual e em grupo, seu terapeuta pedirá que você observe seus comportamentos e use o treinamento de habilidades para atingir esse objetivo.
- » **Aprimorar suas habilidades:** A DBT pressupõe que as pessoas que têm dificuldades precisam melhorar várias habilidades importantes para a vida — ou simplesmente não as têm —, incluindo as que ajudam a regular as emoções, prestar atenção à experiência do momento presente,

enfrentar situações interpessoais com eficácia e, por fim, conseguir tolerar o mal-estar.

- » **Levar o que você aprendeu na terapia para outras áreas de sua vida:** Se as habilidades que você aprendeu nas sessões de terapia em grupo e individuais não forem levadas para seu cotidiano, será difícil dizer que a terapia foi bem-sucedida em lidar com seus problemas.
- » **Estruturar seu ambiente para reforçar seus ganhos:** Uma função importante é garantir que você não volte a ter comportamentos inadequados ou problemáticos, ou, se o fizer, que o impacto seja mínimo. Estruturar o tratamento para promover o progresso rumo a seu objetivo é uma forma de fazer isso. Seu terapeuta individual garantirá que todos os elementos de um tratamento eficaz estejam disponíveis para você. Às vezes, ele pode intervir em seu nome, se você ainda não for qualificado o suficiente para fazê-lo, com o entendimento de que tal intervenção é temporária, até que você tenha adquirido as habilidades para manejar as situações.
- » **Aumentar a motivação e a competência de seu terapeuta:** Embora ajudar as pessoas que vão à terapia com vários problemas seja gratificante para o paciente e para o terapeuta, os comportamentos que as pessoas apresentam são muito desgastantes para este, portanto, ele precisa de ajuda para lidar com tudo. É aqui que entra a equipe de consultoria da DBT, sobre a qual você leu na seção anterior.

Focando a Estrutura Teórica da DBT

A prática da DBT se baseia em três teorias centrais:

- » **Teoria biossocial:** A teoria biossocial, da Dra. Linehan, afirma basicamente que as pessoas que lutam para regular as emoções o fazem por causa de uma interação duradoura entre a composição biológica — que as torna mais sensíveis e mais reativas emocionalmente e mais lentas para retornar à estabilidade emocional —, o que chamou de ambiente invalidante.

Um *ambiente invalidante* é aquele em que as experiências emocionais de uma criança não são reconhecidas como válidas ou não são toleradas por pessoas importantes na vida dela. Quando isso acontece e as experiências emocionais de uma criança não são validadas, levando-a a emoções de alta intensidade, ela aprende que tem que exagerar para ser ouvida. Quando é punida por expressar emoções fortes, a criança pode esconder suas dificuldades e tentar regulá-las usando comportamentos inadequados, como a automutilação. Isso, por sua vez, só amplifica

ainda mais as emoções, pois a criança experimenta vergonha e culpa. No Capítulo 2, obtenha mais informações sobre a teoria biossocial.

- » **Teoria comportamental:** A teoria comportamental busca explicar o comportamento humano por meio da análise dos antecedentes deste. *Antecedentes* são eventos, situações, circunstâncias, emoções e pensamentos que precederam o comportamento — em outras palavras, os eventos que aconteceram antes de o comportamento ocorrer —, e as *consequências* dele são as ações ou respostas que o seguem. É na compreensão dos elementos que causam a manifestação dos comportamentos — e, então, no entendimento mais aprofundado do que os mantém em andamento — que a teoria comportamental se baseia, a fim de reduzir os comportamentos mal-adaptativos e aumentar as respostas adaptativas.

Um elemento importante para esta teoria é o fato de que os comportamentos mal-adaptativos são mantidos porque uma pessoa não tem as habilidades para um funcionamento mais adaptativo devido a problemas no processamento de emoções e de pensamentos, razão para haver tanta ênfase no ensino de habilidades úteis de regulação emocional. Nós as discutimos no Capítulo 10.

- » **A filosofia dialética:** Basicamente, a *teoria dialética* afirma que a realidade é a tapeçaria de forças interconectadas e entrelaçadas, muitas opostas. É a síntese contínua de forças, ideias e conceitos opostos que define a dialética. O Capítulo 15 traz mais informações sobre o conceito.

Olhando os Estágios de Tratamento



LEMBRE-SE

A DBT consiste em quatro estágios de tratamento mais o pré-tratamento:

- » **Pré-tratamento:** Este é o período em que a pessoa está assumindo um compromisso direto, consigo mesma e com o terapeuta, de fazer a DBT. Nesta fase, o paciente também cria uma lista hierárquica de comportamentos problemáticos que afetam a vida que gostaria de viver.
- » **Estágio 1:** Neste estágio, o objetivo principal é reduzir os comportamentos mais graves que têm um grande impacto na vida da pessoa. Isso inclui comportamentos de risco à vida, como suicídio e automutilação; comportamentos que interferem na terapia, como chegar atrasado ou não completar as tarefas de casa; e comportamentos que interferem na qualidade de vida, como o uso indevido de substâncias e relacionamentos prejudiciais. Por fim, é preciso reforçar as habilidades comportamentais que são realizadas no formato de grupo de habilidades.

- » **Estágio 2:** Neste estágio, a pessoa se concentra em vivenciar emocionalmente e abordar o trauma em sua vida, o que, muitas vezes, leva ao tormento e ao desespero.
- » **Estágio 3:** Neste estágio, problemas residuais como tédio, vazio, luto e objetivos de vida são abordados.
- » **Estágio 4:** Neste estágio final, a pessoa aprofunda a autoconsciência e a sensação de incompletude, tornando-se mais realizada espiritualmente e reconhecendo que a maior parte da felicidade está dentro de si.

Esmiuçando as Habilidades da DBT

A DBT presume que muitos dos problemas que as pessoas experimentam decorrem de elas não terem ou não saberem usar, de fato, as habilidades para gerenciar situações emocionalmente carregadas. Mais especificamente, a falha em usar um comportamento eficaz quando necessário, muitas vezes, é o resultado de não o conhecer ou de não saber como fazê-lo. Pensando nessa ideia de *deficit* de habilidades, o uso de habilidades de DBT durante o tratamento-padrão — em grupo, na terapia individual e no treinamento delas — objetiva reduzir o comportamento suicida, a automutilação não suicida e a depressão, e melhorar a regulação emocional e os problemas de relacionamento. Na Parte 3, revisamos estas habilidades:

- » **Mindfulness:** Em parte derivada do zen e de práticas meditativas, a DBT ensina às pessoas a importância de ser consciente. Envolve refletir sobre duas considerações: “O que faço para praticar o mindfulness?” e “Como faço para praticá-lo?”
- » **Eficácia interpessoal:** A DBT ensina maneiras mais eficazes para as pessoas conseguirem aquilo de que precisam e o que desejam, como reduzir conflitos interpessoais, reparar relacionamentos e dizer “não” a pedidos irracionais. O foco é ajudar a pessoa a construir o respeito próprio, a melhorar sua autodeterminação e a reconhecer suas necessidades como válidas.
- » **Tolerância ao mal-estar:** Enquanto muitas abordagens à saúde mental se concentram na mudança de situações estressantes, a DBT se concentra em ensinar às pessoas habilidades que lhes permitam tolerar essas situações, que geralmente são repletas de dor e sofrimento emocional. Dentro das competências, há também o reconhecimento da importância de distinguir entre aceitar a realidade como é e aprová-la.
- » **Regulação emocional:** O ponto central de muitos dos problemas para os quais a DBT é eficaz é a descoberta de que as pessoas que lutam para controlar as emoções não têm a capacidade de fazê-lo. O foco é fazer

com que as pessoas saibam qual é a emoção que sentem, quais são os fatores de vulnerabilidade a ela, quais são as funções dela e, então, como lidar com ela quando for desproporcional à situação.

Os Mecanismos da DBT

Conforme mencionado neste capítulo, um tratamento de DBT abrangente vai além da terapia individual e inclui treinamento de habilidades em grupo, orientação por telefone e um grupo de consultoria para os terapeutas. As sessões em grupo são realizadas uma vez por semana e duram cerca de duas horas e meia. No grupo, são ensinados os quatro módulos de habilidades mencionados na seção anterior — mindfulness, eficácia interpessoal, tolerância ao mal-estar e regulação emocional. (Eles são revisados na Parte 3 deste livro.)



LEMBRE-SE

Normalmente, leva seis meses para passar por todos os componentes de todos os módulos, e muitas pessoas que fazem um curso de DBT o repetem. Como resultado, leva cerca de um ano no total. Pode demorar mais, se houver transtornos concomitantes, como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

Na sessão de grupo de habilidades, a primeira parte é dedicada a revisar a tarefa de casa atribuída na semana anterior, enquanto a segunda parte é usada para aprender, ensinar e praticar novas habilidades. Na terapia individual, as habilidades aprendidas no grupo são revisadas dentro do contexto das necessidades e dos objetivos de tratamento individual da pessoa. Um modo de pensar isso é considerando que os grupos de habilidades incutem as habilidades na pessoa, enquanto a terapia individual a faz assimilá-las no contexto de sua vida.

Tratando Condições Específicas

A maioria dos estudos sobre a eficácia da DBT foi concluída com pessoas que lutam contra o transtorno da personalidade borderline, no entanto, a DBT foi estudada em muitas outras condições (revisadas de forma mais completa na Parte 5). A DBT demonstrou ter um grau de eficácia, por si só ou em combinação com outras terapias comportamentais, para condições como as seguintes:

- » Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).
- » Abuso de substâncias.
- » Compulsão alimentar.

Também tem sido usada para diversas populações:

- » Adolescentes (veja o Capítulo 13).
- » Populações carcerárias.
- » Portadores de transtornos do desenvolvimento.
- » Familiares de pessoas com transtorno da personalidade borderline.
- » Alunos que se beneficiariam de um currículo de aprendizado socioemocional nas escolas.

Amostra